

Cómo incorporar dietas vegetarianas

Muchas familias han adoptado un estilo de vida vegetariano. Si alguno de los niños de su centro es vegetariano, existen diferentes maneras de hacer pequeños ajustes a las recetas y los menús, y aun así satisfacer las necesidades nutricionales del niño.

Los alimentos de origen vegetal, como las frutas, las verduras, los frijoles, los granos integrales, las nueces y las semillas, suministran muchos nutrientes importantes. La dieta vegetariana lleva esta idea aún más lejos, y excluye varios alimentos de origen animal, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado.

Los motivos para adoptar una dieta vegetariana son tan variados como las familias que la siguen. Las familias pueden elegir un estilo de vida vegetariano por motivos relacionados con la salud, culturales, étnicos, religiosos, ambientales o por la preocupación por los animales.

Siga los Patrones Alimentarios del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program, CACFP*)

Los patrones alimentarios le servirán de guía para proporcionar cantidades suficientes de equivalentes de la carne, según la edad del niño. Los niños que son vegetarianos estrictos necesitarán una declaración por escrito de una autoridad médica reconocida para poder reemplazar la leche con leche de soya o de arroz fortificada.

Descripción general de las dietas vegetarianas

La mayoría de las dietas vegetarianas entran en una de las siguientes categorías:

- Los **ovolactovegetarianos** consumen huevos, productos lácteos y todos los alimentos de origen vegetal, como granos, verduras, frutas, legumbres (frijoles secos, guisantes y lentejas), productos de soya, nueces y semillas, en sus dietas.
- Los **lactovegetarianos** incluyen leche y productos lácteos en su dieta, así como todos los alimentos de origen vegetal.
- Los **vegetarianos estrictos** comen únicamente alimentos de origen vegetal.
- Los **semivegetarianos**, a veces llamados “**flexitarianos**”, siguen dietas basadas principalmente en alimentos de origen vegetal, pero pueden incluir pequeñas cantidades de pollo y/o pescado.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

“Las dietas vegetarianas estrictas, lactovegetarianas y ovolactovegetarianas correctamente planificadas satisfacen las necesidades de nutrientes de lactantes, niños y adolescentes, y contribuyen al crecimiento normal”.

- Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets, 2009

Se necesita una planificación cuidadosa para garantizar una dieta variada y de calidad. Los nutrientes esenciales, como proteínas, calcio, vitamina D, hierro, vitamina B12 y cinc, son sumamente importantes para el crecimiento y el desarrollo adecuados de los niños. En el cuadro a continuación se especifican los alimentos no derivados de la carne donde pueden encontrarse estos nutrientes:

Nutriente	Alimentos no derivados de la carne donde se encuentra
Proteínas	Legumbres, productos de soya, mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces, nueces, productos lácteos y huevos; los granos y muchas verduras también suministran algunas proteínas a la dieta.
Calcio	Productos lácteos, leche de soya o de arroz fortificada con calcio y jugo de naranja, verduras de hojas verde oscuro y almendras.
Vitamina D	Leche de vaca fortificada, algunas marcas de leche de soya o de arroz fortificada, y algunos cereales para el desayuno fortificados.
Hierro	Granos integrales o enriquecidos, cereales fortificados con hierro, legumbres, verduras de hojas verdes y frutas secas.
Vitamina B12 (especialmente importante para los vegetarianos estrictos)	Alimentos fortificados con vitamina B12, incluidos la leche de soya fortificada, la levadura nutritiva fortificada y algunos cereales para el desayuno fortificados.
Cinc	Legumbres, quesos duros, productos integrales, germen de trigo, nueces y algunos cereales para el desayuno fortificados.

Si alguno de los niños de su centro sigue una dieta vegetariana, esto no significa que tendrá que preparar comidas y bocadillos totalmente diferentes. En cambio, puede planificar menús que incluyan acompañamientos simples que puedan combinarse para satisfacer las necesidades de proteínas y otros nutrientes del niño. Por ejemplo, puede poner frijoles, semillas de girasol o huevo pasado por agua desmenuzados sobre las sopas o las ensaladas a base de verduras. Los sándwiches de mantequilla de nueces, los frijoles al horno, las salsas y las mezclas para untar a base de legumbres, las lonjas de queso o el yogur también pueden agregarse fácilmente al menú.

Sugerencias para tener éxito

❖ Comuníquese

Pídale a la familia que le proporcione detalles sobre el tipo de dieta vegetariana que sigue. Sugíerale que le informe por escrito las preferencias de alimentos y las restricciones. Analice su menú con la familia por adelantado y siempre pregunte si no está seguro sobre algún alimento o ingrediente. Por ejemplo, algunas familias que siguen una dieta vegetariana estricta no usan miel como endulzante.

❖ Lea las etiquetas

Lea atentamente las etiquetas de los ingredientes de los alimentos procesados. La mayoría de los vegetarianos no consume alimentos elaborados con caldo de pollo o grasa de pollo. Los vegetarianos estrictos no consumen productos elaborados con ningún tipo de producto lácteo o derivado del huevo, incluidos los ingredientes como proteína de suero, caseína y otros derivados de la leche. Consulte las etiquetas de los frijoles y otros alimentos no derivados de la carne para asegurarse de que no se hayan preparado con manteca o grasa animal.

❖ Ofrezca Productos equivalentes con proteínas (*Alternate Protein Products, APP*)

Los productos equivalentes con proteínas incluyen algunos productos vegetarianos como croquetas y hamburguesas sin carne. Verifique con su agencia patrocinadora o la agencia estatal qué productos comerciales cumplen con los requisitos de APP.

❖ Comentarios sobre nueces y semillas

Los patrones alimentarios del CACFP especifican que las nueces y las semillas sólo pueden representar la mitad de la porción total de carne o su equivalente, y deben combinarse con otro equivalente de la carne para cumplir con el requisito del almuerzo o la cena. Las nueces y semillas enteras presentan riesgo de ahogamiento.

Receta para probar

Excelente sándwich a base de huevo para el almuerzo, la cena o la merienda.

Sándwich de Ensalada de Huevo F-10¹

Huevos frescos grandes, duros y pelados, fríos	25	Aderezo para ensalada reducido en calorías	¾ taza 2 cdas.
Cebollas frescas, picadas	½ taza	O	O
O	O	Mayonesa de bajo contenido de grasa	¾ taza 2 cdas.
Cebollas deshidratadas	¼ taza 2 cdas.	Salsa de pepinillos dulces, sin escurrir	½ taza
Apio fresco, en cubitos ¼"	1 ½ tazas	Pan blanco enriquecido	50 rebanadas
Pimienta negra o blanca molida	¾ cdta.		
Mostaza seca	¾ cdta.		

Picar los huevos. Integrar los huevos, las cebollas, el apio, la pimienta, la mostaza, el aderezo para ensalada o la mayonesa y la salsa de pepinillos. Mezclar suavemente hasta que los ingredientes queden bien unidos.

Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Dejar enfriar hasta 70 °F durante 2 horas, y de 70 °F a 41 °F o menos durante 4 horas más.

Cubrir. Refrigerar hasta que la preparación esté lista para usar. Usar una cuchara N° 12 (½ taza) para distribuir la ensalada de huevo en 1 rebanada de pan. Tapar con la segunda rebanada de pan. Cortar cada sándwich a la mitad en diagonal. Cubrir. Refrigerar hasta que estén listos para servir.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 sándwich brinda 1 huevo grande o el equivalente a 2 oz de carne magra cocida y 2 rebanadas de pan.

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Rodajas de naranja fresca Panecillo usando Master Mix A-09B ¹ Leche	Balsa de Fruta ² Leche	Fresas frescas en cubitos Cream of Wheat [®] Leche	Rodajas de banana fresca Cereales integrales Leche	Medio durazno Muffin de calabaza Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Burrito de Frijoles D-21A ¹ Bastones de zanahorias Leche	Sopa de Queso y Brócoli H-05 ¹ Rodajas de pera Pan árabe de trigo integral con humus (paté de garbanzos) Leche	Sándwich de Ensalada de Huevo F-10 ¹ Calabaza Moscada Asada ² Uvas en mitades Leche	Fritada de Zucchini Española ² Arroz integral Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar Leche	Mini pizza de frijoles negros en pancito “English muffin” integral Lechuga y zanahorias en tiras Rodajas de manzana fresca Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Galletas Graham con mantequilla de cacahuete ³ Agua ⁴	Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar Albaricoques en cubitos Agua ⁴	Cubitos de queso cheddar Galletas de trigo Agua ⁴	Cuadrados de Pan de Banana A-13 ¹ Leche Agua ⁴	Huevo duro Gajos de naranja fresca Agua ⁴

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

²Libro de cocina con recetas que aportan 5 porciones de frutas y verduras por día (*5 a Day Quantity Recipe Cookbook*). Disponible en Internet, en www.ed.state.nh.us/education/doe/orientation/programsupport/bnps/cookbook.pdf.

³La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

⁴Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Referencia

- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266-1282.
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. *Child and Adult Care Food Program Meal Patterns*. Obtenido el 15 de julio de 2009, de www.fns.usda.gov/CND/Care/ProgramBasics/Meals/Meal Patterns.htm
- Mangels, R. (2006). *Feeding Vegan Kids*. Obtenido el 15 de julio de 2009, de www.vrg.org/nutshell/kids.htm

Suscríbese a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).